



市民驱车上百公里 只为吃顿“蔬菜宴”

潼南利用百万亩蔬菜，走出一条农文旅融合发展之路

新重庆-重庆日报记者 苏畅

10月27日，潼南区江北新城学苑宾馆，服务员推着餐车从厨房来到餐桌，端上一盘盘蔬菜。

有机红甜菜、奶油生菜、石斛苗……十余款新鲜绿色生态蔬菜占据了餐席的“C位”。“这是我们潼南‘美食游’的名片，以蔬菜的鲜、特、多、奇闻名。”该餐厅负责人、潼南区餐饮协会副会长李右福介绍，许多客人驱车上百公里，就为吃上一顿“蔬菜宴”。

从蔬菜生产到“蔬菜宴”，再到发展乡村旅游，“中国西部绿色菜都”潼南利用百万亩蔬菜，走出一条农文旅融合发展之路……（来源：2024年10月29日《重庆日报》7版）



扫码看更多内容

央媒市媒 看潼南

潼南柠檬 打造中国柠檬第一品牌



小柠檬大作为(三)

潼南柠檬国际化 抢滩“陆海”漂洋过海

华龙网记者 羊华 殷睿

核心提示

地处神奇的北纬30度线，重庆潼南区通过种植柠檬，跻身世界三大优质柠檬产地，全区种植面积32万亩、年产柠檬鲜果35万吨，综合产值达75亿元。产业规模有了，接下来要守成还是求变？潼南选择了后者，在气候的“天时”、产业的“地利”、贸易的“人和”上找到最大公约数，开启柠檬的新一轮创业，新的打法是科技化、品牌化和国际化，三者互为倚靠，形成潼南柠檬高质量发展的新动能。日前，华龙网记者深入潼南采访，为你全面解析“小柠檬大作为”的背后故事。



磊书果品装运出口的柠檬。

完成了国内柠檬市场的布局，潼南区将目光瞄准了海外。在潼南区融入西部陆海新通道建设工作推进会议上，该区提出了全方位全领域深层次融入西部陆海新通道建设，努力打造更多具有潼南辨识度标志性成果的目标，率先纳入出口东盟市场的爆品，就是潼南柠檬。

走出去

市场的大门，始终为敢于破局者打开，潼南柠檬闯过这道“门”，一头撞开了海外市场。

重庆磊书果品有限公司生鲜仓内，工人们正在流水线上忙碌，一箱箱包装精美的柠檬鲜果已打包完

成，即将发车送往海关检验。

该公司生产负责人胡玉锋告诉记者，他们原先面向国内市场做水果批发，在一次培训会上，重庆海关的老师讲解了水果出口的流程，并鼓励大家勇敢走出去。在海关的帮助下，磊书果品很快办理了相关手续，成为潼南首批拥有自主出口柠檬资质的

批发商，同时占领国际国内两个市场，公司的批发量实现了倍增。

“前不久，28吨潼南柠檬顺利完成装箱，搭乘陆海新通道中老泰冷链班列直达泰国，进入曼谷的水果市场，为重庆及周边省区市的农产品提供了运输新路径。”在重庆无水港，陆海新通道（重庆）公司综合部宣传专员李丹妮说。

除了向南，潼南柠檬还一路向北。

7月16日，黑龙江省鹤岗市萝北口岸对俄出口水果烟花启动仪式举行，重庆潼南汇达柠檬21.5吨柠檬鲜果经口岸海关查验放行，正式出口俄罗斯哈巴地区。

汇达柠檬相关负责人表示，公司将积极向海关申请更多柠檬系列产品出口资质，助力潼南柠檬打造中国柠檬第一出口基地……



扫码看更多内容

本报讯（记者 邓瑜欣 唐茵涵）“利用互联网进行创业是未来的发展趋势。虽然我平时也喜欢拍一些短视频记录日常生活，但没有完整的知识框架，希望通过系统学习，能让自己更好地掌握图片制作、视频拍摄等技能技巧。”近日，在网络创业培训班上，学员马雪对记者说。

马雪告诉记者，作为一名宝妈，网络创业时间更加自由，能够在照顾家庭的同时，实现自己的创业梦想。她希望在网络创业的道路上不断探索和进步，为自己和家人创造更好的生活条件。

授课老师采取“理论+实操”相结合的方式，紧紧围绕账号运营、组建团队、店铺管理、店铺推广等方面，通过案例分析、讨论练习、角色扮演，与学员进行互动教学，组织学员以小组为创业团队完成直播实训。

据介绍，此次由区人社局联合大创职业培训学校举办的网络创业培训为期7天，开设有了解网络创业形式、认识电商创业机会、项目选择、市场分析、运营管理、运行优化等课程。课程紧跟当下网络创业的现状和发展趋势，进一步激发城乡各类劳动者创业热情，以创业带动就业。

近年来，区人社局积极探索以培训促进就业、以创业带动就业的新型培训就业模式，通过提供高质量的技能培训，激发创业者的热情，助力他们踏上成功的创业之路。今年以来，我区共开展电商相关工种职业技能培训共212人，其中网络创业培训194人，全媒体运营师18人。

“下一步，我们将持续优化创业培训模式，做好后续创业指导、项目推介、政策扶持等一条龙创业服务，激励创业者积极开展创业活动，通过创业带动就业，继续掀起创业热潮，为全区经济社会发展注入新的活力。”区人社局相关负责人表示。

技能培训强本领 就业创业增信心

区第十八届人大常委会主任会议 第五十五次会议召开

本报讯（记者 张峻豪 徐利）近日，区第十八届人大常委会主任会议第55次会议召开。区人大常委会党组书记张彬出席，区委常委、常务副区长曾伟，在潼区人大常委会副主任陈默、陈建华、王超元、宋燕，区人大各专委会及其办公室、区人大常委会各委办主任、副主任、调研员，区政府、区委组织部、区财政局、区人社局相关负责人参加或列席。

会议听取了区委组织部关于相关人事任免事项的说明，决定提交区人大常委会会议审议表决；听取和审议了区人民政府关于政府采购工作情况的报告；听取了区人大常委会代表工委关于拟任命人员任前法律知识考试情况的报告；听取了区人大常委会代表工委关于拟提请审议刘天兵同志辞去区第十八届人大代表职务请求的说明，决定提交区人大常委会会议审议表决；听取和审议了区人大常委会代表工委关于“创新基层人大会议制度打造践行全过程人民民主基层单元”改革工作推进情况的报告。审定区人大常委会关于“八五”普法决议中期贯彻落实情况的审议意见、关于全区政府债务管理情况的审议意见、关于区属国有企业资产管理情况的审议意见、关于全区水利工程运行管护情况的审议意见；研究审议了基层立法联系点建设相关事宜；研究通过了召开区第十八届人大常委会第二十六次会议议程（草案）、日程；研究了区第十八届人大常委会第二十七次会议相关议题调研分组安排。

区政协党组会暨十一届二十八次主席会召开

本报讯（记者 刘城志 吕洁）近日，区政协召开党组会暨十一届二十八次主席会。会议传达学习中共中央政治局会议精神，学习贯彻习近平总书记在全国民族团结进步表彰大会上的重要讲话等精神，审议和听取了区政协委员工作室运行质效考评办法、2024年度新建政协委员工作室验收情况、各专委会今年前三季度课题开展

情况暨第四季度工作打算的汇报。区政协党组书记、主席欧汉东主持会议并讲话。

会议指出，习近平总书记近期发表的系列重要讲话、重要指示精神，立意深远、内涵丰富、思想深邃，为做好政协工作指明了前进方向、提供了根本遵循。会议要求，要加强学习，坚持党组班子带头学、原原本本学、融会贯

通学、联系实际学，切实把习近平总书记重要讲话重要指示精神和贯穿其中的立场观点方法，进一步提高政协履职能力；要做好年末岁尾工作，提前盘点今年任务，超前谋划明年课题，确保今年任务圆满完成，为年初目标任务交出“高分答卷”；要紧紧围绕区委、区政府中心工作，聚焦群众身边重点难点问题，深入调查研究，建好用好

“渝事好商量·潼你来商量”、委员工作室等协商平台，提出更多站得高、看得远、谋得准的意见建议，为全面建设社会主义现代潼南贡献政协智慧和力量。

区政协党组和主席会议成员出席会议，区政协各委办主任，区政协副秘书长、办公室副主任，社情民意信息中心负责人列席。

“蟹”逅美味 本地大闸蟹新鲜上市

本报讯（记者 徐利 张峻豪）秋风凉爽，蟹香四溢。眼下正是大闸蟹膏满黄肥的时节，也是大闸蟹销售的良机。在位于崇龛镇白沙村的重庆自留地生态农业有限公司基地里，一个个膘肥体壮的大闸蟹陆续上市，为老百姓的餐桌上增添了一道美味佳肴。

10月28日，记者在基地内看到，养殖户黎龙正划着小渔船在蟹田里起蟹收网，一只只张牙舞爪的大闸蟹从地笼中被倒人蟹桶，腿长腮净，活力十足。黎龙告诉记者，今年养殖的大闸蟹，个体饱满、肉质肥美、蟹黄油润、产量高，虽然刚刚上市，但是销售十分火爆，来自全国各地的订单源源不断。

“今年基地养殖了80多亩大闸蟹，投放了蟹苗4万多尾。目前，可以上市有3万多尾，整体销售期可以持续到春节。截至目前，我们已经预售蟹卡1300多张，顾客兑换蟹卡后，便通过快递的方式将大闸蟹送到全国各地客户的手上。”黎龙介绍，基地采用稻蟹共生的种植模式，稻田里养螃蟹，实现“一水两用”；螃蟹捕食虫害，鱼的排泄物提高稻田肥力，达到“一地双赢”，实现生态效益和经济效益双丰收。

据了解，黎龙养蟹已经有10年时间，随着养殖技术的不断成熟，销路的不断扩宽，现在他的大闸蟹已经销往重庆主城、北京、深圳、广元、甘肃等地。

“目前，我们的大闸蟹蟹卡销售收入已突破90万元，预计到春节销售收入可达200万余元。接下来，我们会继续坚持绿色生态有机种养，将‘稻蟹共养’发展成一个集养殖、餐饮、旅游、休闲于一体的乡村旅游项目，通过不断优化养殖环境，提升大闸蟹的品质，吸引更多游客前来体验乡村生活的宁静与美好。”黎龙信心满满地表示。

大闸蟹养殖为乡村振兴注入了新的能量。据了解，目前全区常年渔业专养面积7.5万亩，稻田综合种养面积10.8万亩，水产品总量4.3万吨，产值达到12亿元，居全市第四。其中，我区大



闸蟹养殖面积共200多亩，预计大闸蟹年产量15吨，产值400万元。

养殖户正忙着起蟹收网。

乡村振兴·进行时

扫码看更多内容



季节交替 警惕感冒「偷袭」

本报记者 徐利 罗昌泽

随着季节的悄然更替,气温变化较大,人们在感受秋意渐浓的同时,也不得不警惕感冒这个“不速之客”的来袭。秋风瑟瑟,凉意袭人,身体似乎在不经意间就被感冒病毒悄悄“盯上”。

10月29日,记者在区人民医院内科门诊看到,候诊区坐满了因感冒前来就诊的患者。一位带着孩子前来就诊的家长表示:“这几天早晚温差大了,孩子一下就感冒了,咳嗽、流鼻涕,看着孩子难受,我们做家长的心里也不好受。”

医生介绍,换季时期是感冒的高发季节。气温的骤变使得人体的免疫力相对下降,病毒更容易入侵人体。此外,秋季空气较为干燥,呼吸道黏膜容易受到损伤,也为感冒病毒的传播提供了有利条件。特别是老年人及儿童,受凉后最常诱发的是支气管炎等呼吸道疾病,以及肺炎、心肌炎、慢性阻塞性肺病急性加重等病症,严重的可能会出现呼吸衰竭危及生命。

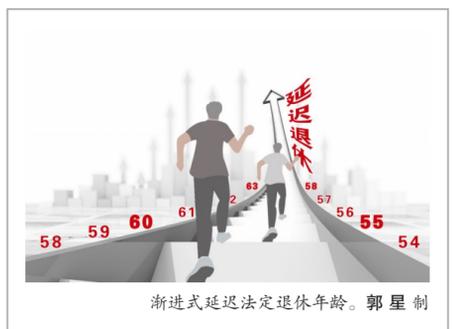
“如果感染了呼吸道疾病要及时治疗。”区人民医院呼吸与危重症医学科副主任李春霞说,对于普通感冒,不建议盲目使用抗菌药物,主要是以对症治疗为主。感染后要注意休息,清淡饮食,给予身体自我恢复时间。对于有基础疾病的老年人等,要观察症状变化,若出现发热不退、呼吸困难、胸痛等症状,要及时就医。

医生提醒:

在季节交替之际,大家应做好预防感冒的措施。首先,要根据天气变化及时增减衣物,避免着凉。日常出行可随身携带外套,以便应对气温的突然变化。其次,要保持良好的生活习惯,规律作息,保证充足的睡眠,让身体得到充分的休息,从而提升免疫力。再者,要注意个人卫生,勤洗手,尤其是在外出归来、饭前便后,避免用手触摸口鼻,减少病毒传播的机会。同时,要保持室内空气流通,可定时开窗通风,降低病毒在室内的浓度。此外,适度进行体育锻炼,如散步、慢跑、瑜伽等,增强身体的抵抗力。在饮食方面,多吃新鲜的蔬菜水果,补充维生素和矿物质,增强身体的抗氧化能力。对于老年人和儿童等易感人群,更要加强防护,可适当补充营养保健品,提高身体的免疫力。在人员密集的场合,如商场、超市、学校等,可佩戴口罩,减少病毒的接触机会。



医生为感冒患者就诊。



渐进式延迟法定退休年龄。郭星制

遗失启事:兹有重庆市潼南区交通局在中国农业发展银行重庆市潼南支行开立的开户许可证(核准号 Z6530000858506,账号 20350022300100000095191)遗失,声明作废。

潼南新研 共享田园



学生们参观西南大学。

遂潼两地心手牵 职业研学促成长

本报讯(记者 陈俊霖 丁怡然)“欢迎小朋友们来到四川职业技术学院……”近日,遂潼两地24名特殊教育学校的孩子们走进四川职业技术学院,开启了为期一天的“遂潼心手牵·共筑美好未来”职业生涯体验研学活动。

在面点制作教室,孩子们化身小小“面点师”,开启了今天的第一个职业体验。孩子们分为四个组别,跟着面点老师一个步骤一个步

骤地学习,在随行老师和志愿者的帮助下,亲自动手制作出一个个精妙可口的花式面点。

在花艺教室,孩子们了解了花艺师的工作内容,并学习了花卉色彩搭配的知识和技巧。随后,在花艺老师的引导下,孩子们选择心仪的花朵,发挥出创意,制作出一篮篮独具匠心的美丽花束。

孩子们开心满足的笑容感染了现场每一位工作人员,遂潼两地特

殊教育学校的老师们纷纷表示,这次研学活动对于孩子们来说有着非凡的意义,孩子们不仅走进大学校园,开阔了知识眼界,还通过接触不同领域的工作内容和职业角色,锻炼了动手能力,培养起职业兴趣。

下一步,区残联将加强遂潼联动,汇聚多方力量,针对特殊教育学生组织开展更多形式的教育活动,丰富学生的学习体验,多层次促进学生全面发展。



学生体验狙击步枪射击。



全体师生举行开营仪式。



学生志愿者积极参与农事劳作。

劳动润心入格育品 梓潼中学开展新华研学活动

本报讯(记者 李彦亭 通讯员 林颖)近日,梓潼中学近400名师生开展了为期三天的以“劳动润心入格育品”为主题的新华研学活动。

此次研学除了意志品质的训练,还开展了内务整理、安全应急

课堂及餐桌礼仪、迫击炮体验、旱地冰壶、感恩手语操等丰富多彩的课程。

活动中,学生们还参观了西南大学。在带队老师们的详细介绍下,大家了解了西南大学的历史沿

革与学科建设,参观校园内的各个教学区、科研楼以及自然博物馆。静谧的校园环境、先进的教学设施以及浓厚的学术氛围给学生们留下了深刻印象,让学生们对未来的大学生生活充满了期待。

街校共建同劳动 实践教育炼真知

本报讯(记者 丁怡然 通讯员 杨邛)近日,秋高气爽、金风送爽。潼南职业教育中心40余名师生来到大佛街道前进村合之缘共享农场开展劳动实践教学活动。

教学现场,同学们放下文具,拿起工具,卷起裤腿、撸起袖子,走

进田间地头。在共享农场工作人员及劳动群众的指导下,大家体验了翻土、除草、栽秧、育苗等农事活动,对农令时节、农事生产有了更加直观的认识与体会。

劳动结束后,同学们纷纷表示,这样“知农事、学农耕”的课程设置很接地气,既学习了农事知

识,更深刻体会到劳动的价值和意义。

接下来,大佛街道将深入探索街校共建、校企共建的社会教育新模式,建立校地合作的实践教育培训基地,助力技能技术人才的培养,为城乡融合发展赋能、为新质生产力发展供能。

一起“趣”研学 开启知识与乐趣之旅

本报讯(记者 张凡 张杨)近日,区农投集团联合潼南农科城研学农业、潼南旗瑞幼儿园在果蔬书院举行“‘旗’迪梦想‘瑞’智非凡”亲子主题研学活动。30余名孩子和家长在研学中寻找知识与乐趣,一起体验传统文化。

在潼南果蔬书院,孩子们体验了包括活字印刷、漆扇手工制作、草帽DIY、滚铁环挑战等丰富多样的活动。在漆扇手工制作环节中,孩子们选取自己心仪的颜色滴入水中,再用竹签把颜色挑染混合,最后拿起扇子小心翼翼的放入水中旋转上色,一把独一无二的古风扇子便制作完成了。

在玫瑰基地,孩子和家长们一起体验野炊。孩子们看着桌上的

食材非常新奇,在家长和老师的指导下,有的开始剥蒜,有的则帮着择葱,忙得热火朝天。

“今天带着孩子来到了果蔬书院,让孩子在实践中学习体验传统文化,激发尝试和探索新事物的勇气,非常有趣!之后,还想继续参与类似活动,体验‘潼南太安十二院’各院的独特风情。”家长李小倩告诉记者。

据了解,果蔬书院是“潼南太安十二院”首院,也是区农投集团打造的首个“以文促旅、以旅兴农,农文旅互惠共赢”的乡村振兴模式示范性书院。书院以农科城果蔬产业为基底,以农耕文化为载体,果蔬书院融合劳动技能、田园诗歌、汉字文化、餐饮文化、民俗礼仪



孩子和家长一起体验活字印刷。

等全方位传统文化体验,从“农、文、旅”融合发展的方向弘扬中华

璀璨的农耕文化、潼南本土的现代农业文化及民俗文化。